

市民の森ふれあいホール 1次募集締切 9/9(金)

第3期スポーツ&カルチャー教室参加者大募集!

●開催期間:2016年10月~12月(3ヶ月ごと開催の定期教室)
●教室内容:ヨガ、ピラティス、エアロビクス、ダンス、太極拳など
子ども(ダンス・チア・バレエ・空手・体操・絵画)
ベビー・親子(体操・リズムック)
カルチャー(ペン字、アロマテラピー、オペラなど)
●料 金:10回7,000円~15,000円 ※曜日・内容により変動
※9/9(金)までアコンイン体験キャンペーン(事前予約)開催中!

日野市日野本町6-1-3 TEL 042-584-2555 HP <http://hino.esforta.jp/>

日野市の成人式! 日野市でお支度!
着付けも前飾りもヘアメイクも安心! 便利! きれい!

京秀・LaLa振袖館 ご購入も! レンタルも!

毎日振袖を常設展示
ご購入・レンタル
100点以上の
振袖から選べます

0120-840-811
日野市栄町2-1-31
営業時間 10時~18時
定休日 ●水・火曜日 駐車場有

京秀振袖館 ● 宇津木台 ● 日野駅 ● 徒歩5分です

しみずこどもクリニック SHIMIZU Children's Clinic JR中央本線 豊田駅南口より徒歩2分 院長 志水 達雄

(診療時間) 月 火 水 木 金 土

午前 9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
2:00~3:00 予約 予防接種 予防接種 予防接種 予防接種
午後 3:30~6:00 ○ ○ 休 ○ ○ 休

休診日: 日 曜・祝日 保険医療機関

〒191-0053 日野市豊田4-34-7 オーチャード1階
(駐車場を完備しておりますのでご利用ください)

042-581-1717 <http://shimizu-kodomo-cl.com>

川野皮膚科医院 一般皮膚科 ■ 小手術 ■ 各種検査 ■ 保険外(美容)診療 042-599-3320

受付時間 曜日 月 火 水 木 金 土

午前 9:00~12:30 ● ● ● ● ● ●
午後 15:00~18:30 ● ● ● ● ● ●

●院長が診療します ●女性の医師が診療します 休診日 日曜・祝祭日

炭酸ガスレーザー治療を始めました!
●イボ・ホクロの除去...8,000円より ●ニキビ跡・小じわ...15,000円より

東京都日野市高幡1009-4 京王アンフィール高幡1F(京王ストア前) 詳しくはHPをご覧ください

ふとん 仕立直し(打直し)
羽毛布団も致します 致します

堀内ふとん店

日野高幡1001-7 ☎ 591-3327
夜間 581-3584

お見積無料 **日野市の造園業者です**

- お庭を驚くほどきれいに!
- 安く! すばやく! 確かな技術で!
- すべて1本単位からでも承ります!

価格と技術 でお応えします!!

さきやま造園 TEL 0120-977-028
さきやま造園 検索 日野市西平山5-26-12

お部屋の片づけ・不用品の処分

引越に伴う不用品・大量の粗大ごみ

安心の 日野市許可業者です! **実家の整理・片づけ**

《お見積り無料・スピード対応》

(株)日野環境保全 TEL 0120-530-111
東京都日野市万願寺2-33-2 一般廃棄物 日野市許可番号 第6号

KUMON お気軽にご参加下さい!

くもんの先生説明会

お問い合わせフリーダイヤル
0120-834-414

公文教育研究会【東京本部 リクルートチーム】
東京都港区高輪4-10-18 京急第1ビル14F
受付時間/9:30~17:30 土日・祝日除きます

くもんの先生になりませんか。詳しくは **くもんの先生** 検索

第7回 **ニチイホーム 秋の音楽祭 2016** ~音楽の力で心も体も元気に~

管弦楽 **東京フィルハーモニー交響楽団**

指揮 **円光寺 雅彦** チェロ **山崎 伸子**

プログラム
レハール : 金と銀
エルガー : 愛の挨拶(チェロ:山崎伸子)
モーツァルト:交響曲第40番より 他

会 場 東京オペラシティ コンサートホール
〒163-1403 東京都新宿区西新宿3-20-2
京王新線「初台」駅下車、東口(オペラシティ)出口から徒歩5分以内

応募方法 郵政往復はがきにてお申し込みの方、抽選で750名様を無料ご招待
●未就学児の入場はご遠慮願います。●出演者と曲目は変更させて頂く場合がございます。予めご了承ください。●お電話でのお申し込みは受け付けておりません。●空席確認(現席)については、返答できかねますのでご了承ください。

応募方法はニチイホームのホームページをご覧ください。 www.nichii-home.jp

株式会社 ニチイケアパレス 東京都千代田区神田駿河台2-5-12 NMF駿河台ビル6F
お電話でのお申し込みは受け付けておりません。ご不明点等のお問合せはこちら ☎ 0120-555-800 平日9:00~18:00

「広報ひの」および「市ホームページ」では広告主さまを募集しています。詳細は市長公室広報担当(代表☎)へお問い合わせを。

「ひのった」健康NOTE 第6回 テーマ:血圧 問 健康課 (☎581-4111) 日野市健康課 公認キャラクター ひのった

えっ、そんなに! 130cmって、小学生の身長くらいあるよね?

そうなんです。血管はある程度の圧力に耐えられる構造を持っていますが、高い圧力がかかり続けると、血管も傷んでしまいます。血圧が高いと診断されたら放置せず、医師の指示に従って、適切な治療や生活習慣の見直しを行いましょう。

この間、血圧を測ったんだけど、血圧の単位のmmHgって何?

医療機関で使用されている血圧計は、中に水銀が入っています。血圧の単位mmHgは、この水銀を押し上げる力を表します。血圧の100mmHgは、水銀を100mm(10cm)押し上げる力をいいます。

たった10cmなの?! 小さい力に感じるけど。

水銀だと少し分かりにくいので、水に置き換えて考えてみましょう。水銀の重さは水の約13倍なので、血圧100mmHgだと水ならば約130cmの高さまで押し上げられる力になるのです。

放置すると大変なことになるんだね。気を付けます!

今回のまとめ

- 血管は高い圧力がかけると傷みやすくなる。
- 血管をいたわるためにも、たかが血圧と軽く捉えず、生活習慣を見直していきましょう。

救急診療 必ず保険証をご持参ください

休日準夜診療所 (内科・小児科)
※来院の際は電話連絡を
日野本町1-7-2
☎584-1661
土曜・日曜日、祝日
19:30~22:30
(受け付けは22:20まで)

平日準夜こども 応急診療所 (小児科)
※来院の際は電話連絡を
高幡1011(福祉支援センター内)
☎592-9940
水曜・木曜・金曜日(祝日を除く)
19:30~22:30
(受け付けは22:20まで)

休日歯科応急診療所
高幡1011(福祉支援センター内)
☎594-2111
日曜日、祝日
受付時間9:00~16:00

救急テレホンサービス 《24時間医療機関案内》

東京消防庁救急相談センター
#7119 (プッシュ回線から)
上記以外から☎042-521-2323

日野消防署 ☎581-0119
豊田出張所 ☎582-0119
高幡出張所 ☎592-0119

▶東京都保健医療情報センター
ひまわり ☎03-5272-0303
外国人専用 ☎03-5285-8181
(9:00~20:00)

9月前期休日診療医 診療時間 9:00~12:00 13:00~17:00

4日 おやまクリニック(泌尿内科) 高幡328 森久保医療モール202 ☎592-4976

11日 望月医院(内・外科) 多摩平6-31-4 ☎581-0504

もぐさ園三沢台診療所(小・内・外科) 三沢2-12-13 ☎592-0466

救急病院 9月前期宿日直予定表

(注) 診療科目は変更される場合があります。事前に救急テレホンサービスへ問い合わせを

内=内科、外=外科、小=小児科、耳鼻=耳鼻咽喉科、整形=整形外科、泌尿=泌尿器科、眼=眼科、皮膚=皮膚科、脳外=脳神経外科

花輪病院(☎582-0061)

	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)
昼 9:00~17:00	夜 18:00	夜 18:00	夜 18:00	夜 18:00	夜 18:00	夜 18:00	夜 18:00	夜 18:00	夜 18:00	夜 18:00	夜 18:00	夜 18:00	夜 18:00	夜 18:00	夜 18:00
内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内

市立病院(☎581-2677) お願い...市立病院の土曜・日曜日は大変混雑しています。急病の患者さまやかかりつけ医紹介の患者さまの診療を中心に行っています。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)
昼 8:30~17:00	夜 17:00~8:30	夜 17:00~8:30	夜 17:00~8:30	夜 17:00~8:30	夜 17:00~8:30	夜 17:00~8:30	夜 17:00~8:30	夜 17:00~8:30	夜 17:00~8:30	夜 17:00~8:30	夜 17:00~8:30	夜 17:00~8:30	夜 17:00~8:30	夜 17:00~8:30	夜 17:00~8:30
内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内
外	外	外	外	外	外	外	外	外	外	外	外	外	外	外	外

保健師・助産師(必要に応じて小児科医)による 電話相談

#8000 (プッシュ回線の固定電話) **03-5285-8898** (プッシュ回線以外の固定電話、携帯、PHSなど)

○小児救急医療に関する相談・育児相談・母子の健康相談全般 ※電話相談のため医師が診断をするものではありません
○月曜~金曜日(祝日を除く)の17:00~22:00/土曜・日曜日、祝日、年末年始の9:00~17:00

市内空間放射線量の測定結果は毎週木曜日に市で公表※現時点では健康に影響はありません 環境保全課(代表☎)